

EISEN ZWEMDIPLOMA C

(per 1 september 2010)

Door GRB zijn de eisen voorzien van een toelichting. De toelichting is vooral gebaseerd op de BREZ.

Zie ook de BREZ (www.NPZ-NRZ.nl of www.zwemwiki.org)

Gekleed zwemmen:

Proef 1

- 1. Van de kant te water gaan met een rol voorover, aansluitend**
Toelichting: Mag vanaf lage bassinrand. Niet meer per se vanaf kant of startblok.
- 2. 15 seconden watertrappen, gevolgd door**
*Toelichting: Met armen en benen. Armen verplicht. Lichaam verticaal.
Nu 15 i.p.v. 30 seconden.*
- 3. 30 seconden blijven drijven (HELP-houding) met gebruik van een hulpmiddel.**
*Toelichting: drijf-hulpmiddel is vrij. Niet te groot. Benen gekruist of tegen elkaar.
Proef 1 (HELP) en 2 (gekleed zwemmen) zijn dus niet meer aan elkaar gekoppeld!*

Proef 2

- 1. Van de kant te water gaan met een sprong naar keuze, aansluitend 50 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer onder een vlot door zwemmen en 1 keer over een vlot heen klimmen en**
Toelichting: Vlot in de lengte of in de breedte.
- 2. 50 meter enkelvoudige rugslag; proef afronden met**
- 3. zelfstandig uit het water op de kant klimmen.**
Toelichting: Verplicht zonder gebruik trap. Evt. gebruik lijn of materiaal mag wel.

In badkleding:

Proef 3

- 1. Van de kant te water gaan met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)**
*Toelichting: Dus verplicht met kopsprong.
Na de sprong geheel onder water. Waterdiepte ten minste 2 meter.
Mag vanaf de lage kant (andere organisatie mogelijk!).*
- 2. onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt.**
*Toelichting: Techniek onder water zwemmen is vrij.
Bij de GRB: voorkeur voor juiste techniek (grote armdoorhaal!).
Proef 3 (gat) en 4 (afstandzwemmen) zijn dus niet per se aan elkaar gekoppeld!*

Proef 4

- 1. 100 meter schoolslag, onderbroken door 1 keer een koprol voorover en 1 keer een hoekduik richting bodem maken; proef afronden met**
*Toelichting: Bij de GRB: Evt. starten met kopsprong.
Zie ook de normering schoolslag in HZI of BREZ.
Afstand nu 100 meter (4 banen) i.p.v. 125 meter.
Koprol voorover nu nog 1x i.p.v. 2x.
Naam is nu gewijzigd in 'hoekduik' (was nog niet zo). Nu 1x i.p.v. 2x
Verticaal naar beneden met gestrekte benen.
Benen gebogen of gestrekt tot steekhouding ('handstand'-houding)*
- 2. 100 meter enkelvoudige rugslag.**
Toelichting: Zie ook de normering in HZI of BREZ.

Armen passief, bij voorkeur langs lichaam.

Proef 5

1. **Van de kant te water gaan met een kopsprong (een startsprong heeft de voorkeur), direct gevolgd door 5 seconden uitdrijven op de borst, aansluitend enkele meters schoolslag, waarna**
*Toelichting: Starten moet met kopsprong en bij voorkeur startsprong (ligging!)
Armen en benen gestrekt. Gezicht in het water. Niet ademhalen.
Nu 5 sec. (vanaf moment in het water komen) i.p.v. 10 seconden.*
2. **10 seconden drijven op de borst.**
*Toelichting: Houding armen en benen is vrij. Tussentijds ademhalen mag.
Gebruik armen/handen voor behoud horizontale ligging is toegestaan.*

Proef 6

1. **In het water afzetten van de wand, direct gevolgd door**
2. **5 seconden uitdrijven op de rug, aansluitend enkele meters enkelvoudige rugslag, waarna**
*Toelichting: Armen naast het lichaam of langs de oren.
Doorhalen armen na afzet is toegestaan. Nu 5 i.p.v. 10 seconden.*
3. **20 seconden drijven op de rug, gevolgd door**
*Toelichting: Houding armen en benen is vrij.
Gebruik armen/handen voor behoud horizontale ligging is toegestaan.*
4. **5 meter hoofdwarts voortbewegen op de rug met gebruik van armen.**
*Toelichting: Dit was het wrikken. Nu dus iets eenvoudiger geworden.
Beweging armen/handen niet voorgeschreven. B.v. soort grove wrikbeweging.
Ligging horizontaal. Oren in het water. Benen stil.*

Proef 7

1. **In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter borstcrawl.**
*Toelichting: Starten vanuit het water verplicht.
Minimaal 1x ademhalen. Bij voorkeur zijwaarts.*

Proef 8

1. **In het water afzetten van de wand, aansluitend 15 meter rugcrawl.**
*Toelichting: Bij voorkeur synchrone armslag (armen halen elkaar niet in).
Doorgaande armbeweging. Armdoorhaal mag in horizontale vlak.*

Proef 9

1. **Van de kant te water gaan met een hurksprong, gevolgd door**
Toelichting: Hoofd blijft boven water.
2. **30 seconden watertrappen met verplaatsen in meerdere richtingen, met gebruik van armen en benen, en 30 seconden (verticaal) blijven drijven met gebruik van armen.**
Toelichting: Tijdens 'alleen armen' is beenhouding vrij. Benen passief.

Kledingeisen diploma C

- *badkleding*
- *T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen*
- **lange broek** (lange broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- **regen/windjack** (bedoeld wordt een jack met lange mouwen, dat vaak is vervaardigd uit een soort nylon)
- **schoenen** (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan. Schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)

Het is toegestaan dat kandidaten i.p.v. broek/blouse een jurk met lange mouwen of rok/blouse met lange mouwen dragen. De jurk/rok moet tot over de knie reiken.